

# Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen. Sie erfahren im Training innere Stärke und spüren Ihre Kraft. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, um körperliche Angriffe abzuwehren.



<b>Datum</b>	Montag 4. November – 9. Dezember 2024
<b>Zeit</b>	18.00 – 20.30 Uhr
<b>Anzahl</b>	6-mal
<b>Veranstalter</b>	<b>WoA Selbstverteidigung</b>
<b>Ort</b>	Singsaal Primarschule Oberdorf 8583 Sulgen
<b>Alter</b>	1.-3. Sekundarstufe
<b>Kosten</b>	200 Fr.
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Barbara Holzer, 071 640 09 72 <b>info@wegohneangst.ch</b>
<b>Sonstiges</b>	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	19. Oktober 2024